



ཅེས་པ་འདི་ནི་དགེ་བཤེས་སྐུ་ཐང་པ་དོ་རྗེ་སྐྱེའི་གསུང་དོ། །།

Man sagt, dies ist das essentielle Wort von Geshe Lang Thangpa Dorje Senge.

སྟོན་ལམ་ཀུན་ཏུ་རང་རྒྱུད་ལ། རྟོག་ཅིང་ཉོན་མོངས་སྐྱེས་མ་ཐག ། བདག་གཞན་མ་རུངས་བྱེད་པས་ན། བཅོན་ཐབས་གདོང་ནས་བསྐྱོག་པར་ཤོག །

CHÖ LAM KÜN TU RANG GYÜ LA / TOG CHING NYÖN MONG KYE MA THAG / DAG ZHÄN MA RUNG JE PE NA / TSÄN THAB DONG NE DOG PAR SHOG /  
Indem ich das Verhalten habe, die ganze Zeit über meinen Geist zu beobachten, und sobald Störgefühle auftauchen, die mich und andere gefährden, möge ich ihnen direkt und mit kräftig entgegentreten und sie abwehren.

རང་བཞིན་ངན་པའི་སེམས་ཚན་ནམས། སྤྲིག་སྤྲིག་བྲག་པོས་ཉོན་མཐོང་ཚོ། །

RANG ZHIN NGÄN PA'I SEM CHÄN NAM / DIG DUG DRAG PÖ NÖN THONG TSHE /  
Wenn ich Wesen sehe, die unheilsam handeln, leiden oder von Zorn niedergedrückt sind,

རིན་ཆེན་གཏེར་དང་འཕྲད་པ་བཞིན། རྟོན་པར་དཀའ་བས་གཅེས་འཛིན་ཤོག །

RIN CHEN TER DANG THRÄ PA ZHIN / NYE PAR KA WE CHE DZIN SHOG /  
möge ich sie wertvoll ansehen, wie wenn man einen Schatz findet, denn auch sie findet man nur schwer.

བདག་ལ་གཞན་གྱིས་ཕྱག་དོག་གིས། གཤེ་བསྐྱར་ལ་སོགས་མི་རིགས་པའི། རྩོང་ཁ་རང་གིས་ལེན་པ་དང་། རྒྱལ་ཁ་གཞན་ལ་འབུལ་བར་ཤོག །

DAG LA ZHÄN GYI THRAG DOG GI / SHE KUR LA SOG MI RIG PA'I / YONG KHA RANG GI LEN PA DANG / GYAL KHA ZHÖN LA BUL WAR SHOG /  
Wenn mich andere aufgrund von Eifersucht verleumden und auf andere Weise schlecht behandeln, möge ich die Niederlage auf mich nehmen und den Sieg den anderen schenken.